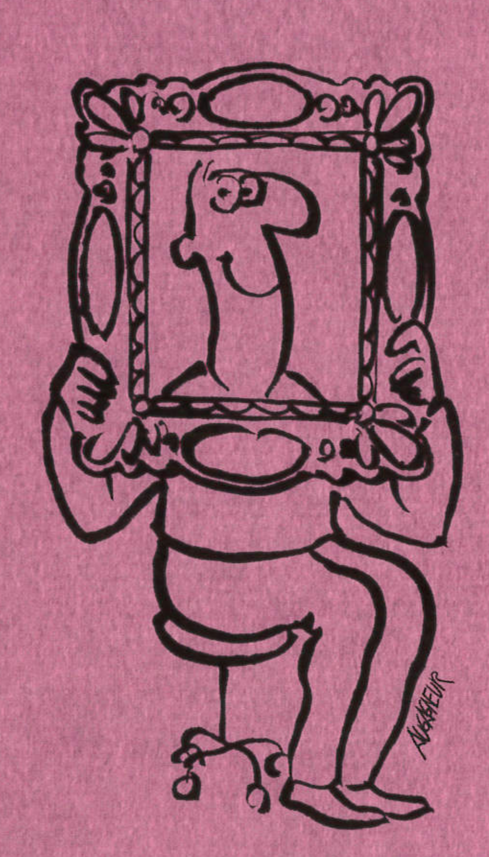
Rosette **Poletti** y Barbara **Dobbs**
Ilustraciones de Jean **Augagneur**

CUADERNO DE EJERCICIOS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA





CONVIÉRTETE EN EL ACTOR
DE TU BIENESTAR

Terapias Verdes

Rosette Poletti y Barbara Dobbs

Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima

Ilustraciones de Jean Augagneur

Terapias Verdes

Título original
Petit cahier d´exercices d´estime de soi
© Éditions Jouvence, 2008
Éditions Jouvence S.A.
Chemin du Guillon, 20
Case 143
CH-1233 Bernex (Switzerland)

Primera edición: marzo de 2010
© de esta edición: Terapias Verdes, S. L.
Aragón, 259, 08007 Barcelona
www.terapiasverdes.com
ediciones@terapiasverdes.com
© de la traducción: Josep Carles Laínez

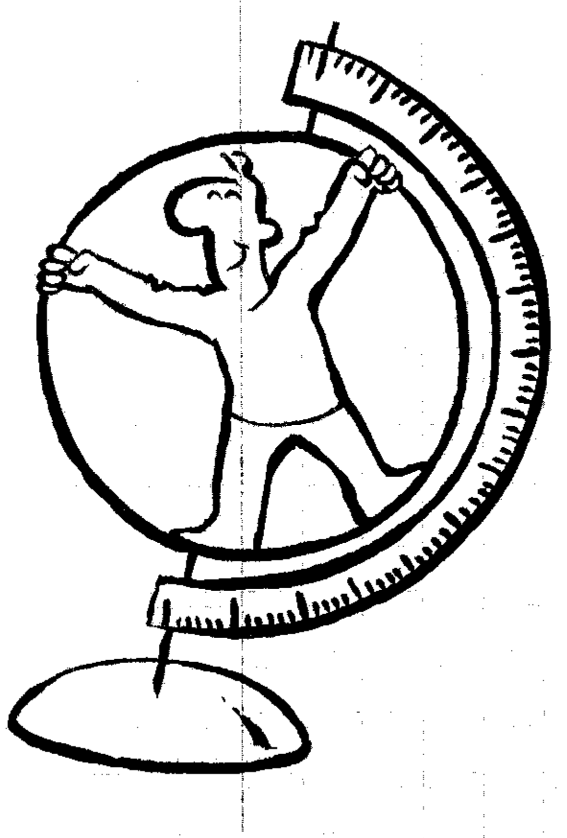
Cubierta y maquetación: Éditions Jouvence
Dibujos de cubierta e interior: Jean Augagneur

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Mallorca, 374, 08013 Barcelona
Impresión: Gráficas 94, S. L.
Polígono Can Casablancas,
calle Garrotxa, nave 5
08192 Sant Quirze del Vallès

Depósito legal: B-5.969-2010
ISBN: 978-84-92716-27-2

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Si te ha llamado la atención el título
de este cuaderno... ¡bienvenido!
La autoestima es una
de las fuentes esenciales de la alegría
de vivir, permite que nos aceptemos
tal y como somos,
que nos amemos a nosotros mismos
y podamos amar a los demás.
Podemos desarrollar la autoestima
a lo largo de toda nuestra vida.
Ese es el motivo por el que
te proponemos empezar
ya.



Estás ahí, ¿no? En algún lugar de este globo terráqueo. ¡Eres un ser humano en medio de miles de millones de seres humanos! Sin embargo, ¡eres único, irreemplazable! No ha habido nunca un ser humano exactamente igual que tú, con las mismas experiencias en la vida, las mismas aptitudes y el mismo patrimonio genético. ¡Eso quiere decir que tu vida es extraordinariamente preciosa! Tú solo puedes vivirla, tú solo puedes aportar al universo todo lo que eres, todo lo que sabes.

Para poder ser plenamente lo que eres y aportar a este planeta cuanto le puedas aportar, has de gozar de una excelente autoestima, a fin de que manifiestes todo el potencial que hay en ti.

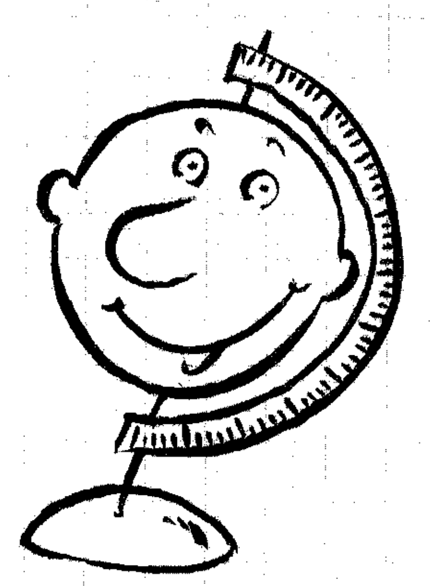
Este cuaderno ha sido pensado para ayudarte a desarrollar esa autoestima tan esencial.

Llévalo contigo, haz los ejercicios que se te proponen. Sobre todo, ¡disfruta! Ese es nuestro deseo.

La autoestima

« En todo el universo, no hay otra persona exactamente igual que tú. Yo soy yo, y todo lo que soy es único. Soy responsable de mí misma, tengo todo lo que me hace falta aquí y ahora para vivir plenamente. Puedo escoger manifestar lo mejor de mí misma, puedo escoger amar, ser competente, encontrarle un sentido a la vida y un orden al universo, puedo escoger desarrollarme, crecer y vivir en armonía conmigo misma, con el resto de las personas y con Dios. Soy digna para ser aceptada y amada exactamente como soy, aquí y ahora. Me amo y me acepto, decido vivir plenamente desde hoy.»

Virginia Satir



Autoestima

Confianza en uno mismo

Autoafirmación

Imagen de sí mismo

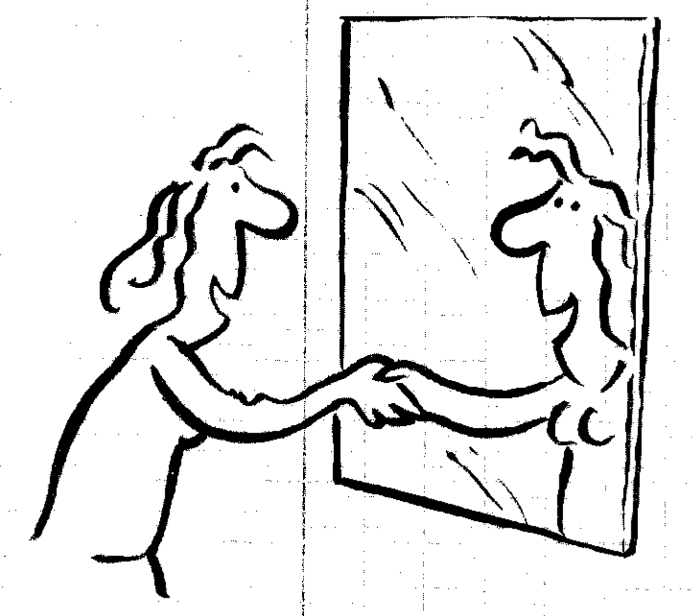
Yo ideal

Concepto de sí mismo

? ? ?

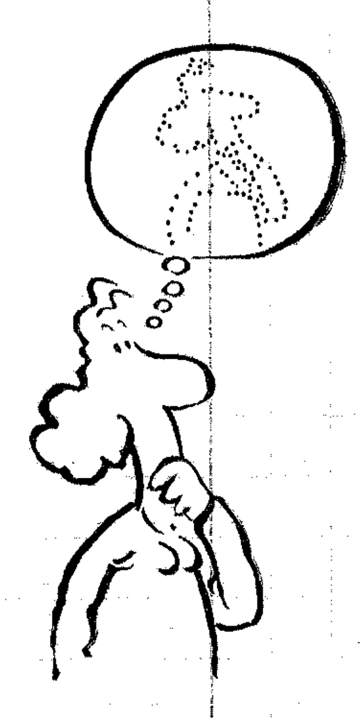
¡Dirás que es como para volverse loco!

¡Algunas breves definiciones para aclarar las cosas!



• *La autoestima*

Es el resultado de la opinión que una persona tiene de sí misma: de su apariencia física, de sus aptitudes, de sus éxitos profesionales y personales, de la riqueza de su vida afectiva. El éxito de uno de varios de estos ámbitos no garantiza la autoestima, sino que esta es el resultado de un equilibrio entre estos diferentes aspectos. La autoestima es un valor frágil y mutable, que aumenta cuando vivimos respetando nuestros propios valores y que disminuye cada vez que nuestro comportamiento no está en coherencia con ellos.

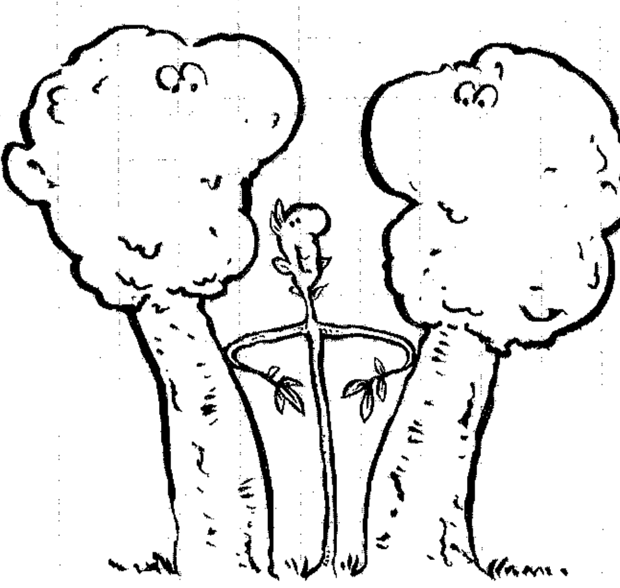


- **La confianza en uno mismo**

  Se da en el interior de la persona, que hace una predicción realista y puntual de que se tienen los recursos necesarios para hacer frente a una situación concreta.

- **La autoafirmación**

  Es la capacidad de abrirse un hueco entre los demás con firmeza y buenos modos, de hablar claro, de aceptar y de rechazar.



- **La imagen de sí mismo**

  Lo que la persona percibe de sí misma.



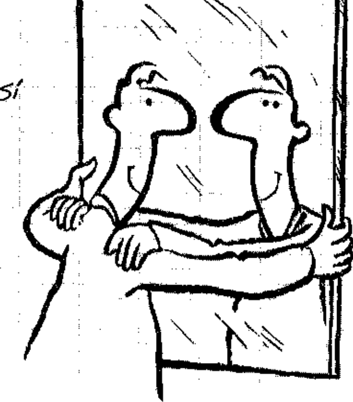


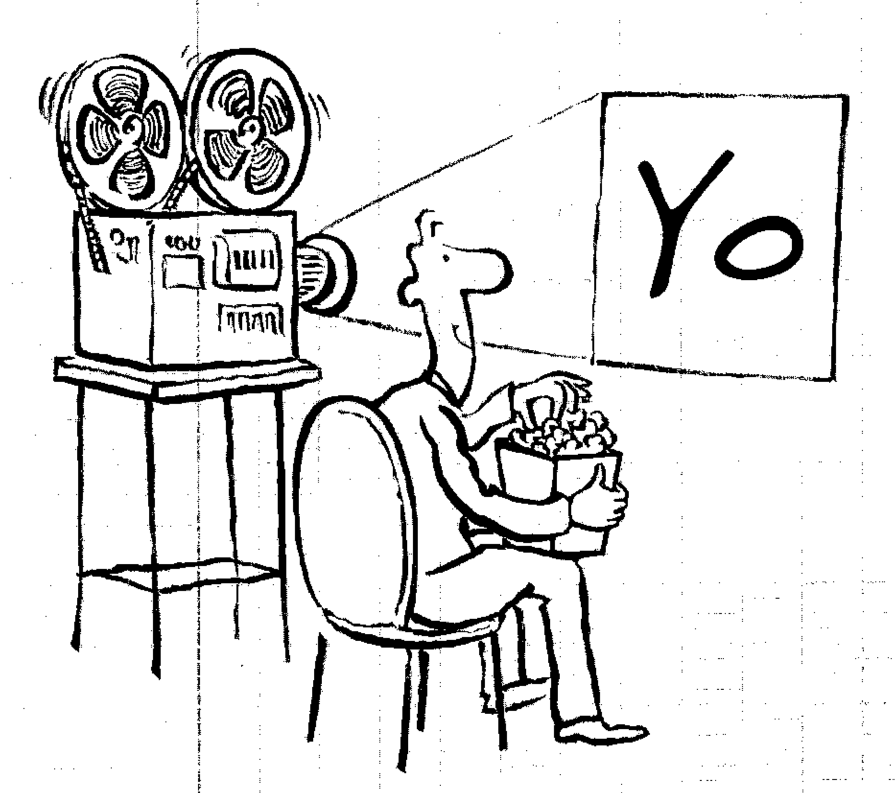
- **El yo ideal**

  Lo que la persona desearía ser.

- **El concepto de sí mismo**

  La visión global: imagen de sí mismo, yo ideal y autoestima.





Algunos autores han condensado en dos grandes puntos lo que es la autoestima:

- la percepción de una aptitud personal,
- la convicción íntima de tener valor como persona.

Esta autoestima exige que uno pueda:

- aceptarse a sí mismo tal y como es,
- controlar sus emociones,
- negociar con los otros,
- hacer frente al conflicto,
- aceptar lo que sucede (la realidad),
- afirmarse frente a los demás,
- confiar en sí mismo.

¿Qué nivel de autoestima tienes?

1. **Me acepto como persona.**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

2. **Tengo confianza en mí mismo.**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

3. **Sé afirmarme.**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

4. **La mayoría de las personas me quiere.**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

5. **Me expreso fácilmente en un grupo.**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

6. **Merezco ser feliz.**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

7. **Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás.**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

8. **« Es humano cometer un error", ¿te dices esta frase cuando te equivocas?**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

9. **¿Te es fácil escuchar una crítica justificada que se te haga ?**
   ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

10. **¿Eres capaz de decirle a otro adulto que no aceptas su comportamiento ?**
    ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

11. **Cuando una relación se hace insoportable, ¿eres capaz de dejarla?**
    ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

12. **¿Tienes la capacidad de decir "no" cuando es necesario? ?**
    ❐ nunca ❐ a veces ❐ muchas veces ❐ siempre

Por cada « **siempre** », has de contar **3 puntos** (36 en total).

Por cada « **muchas veces** », **2 puntos.**

Por cada « **a veces** », **1 punto.**

Por cada « **nunca** », **ningún punto.**

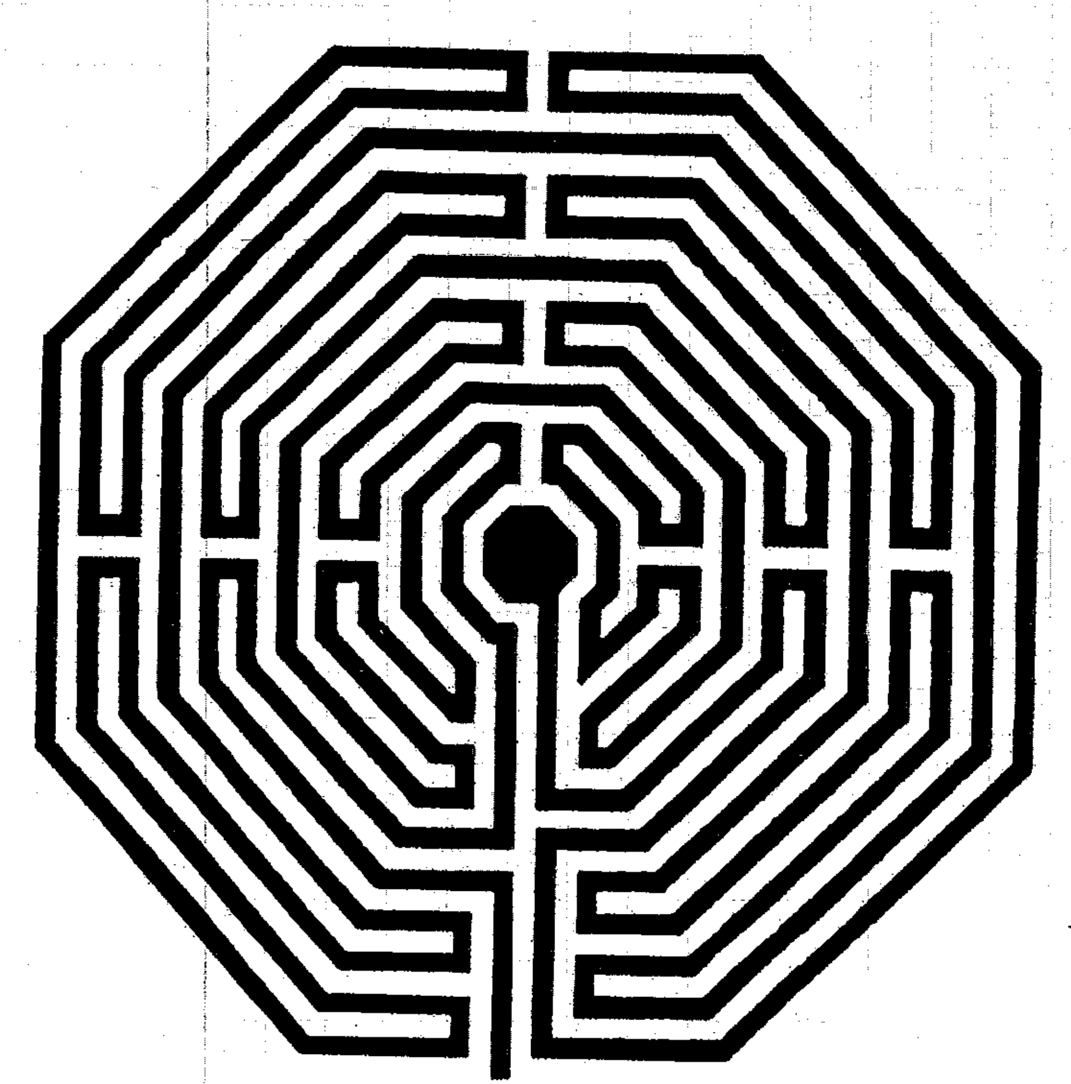
Resultados:

De 0 a 15 puntos : Hay obstáculos que has de vencer. Obtendrás más puntos trabajando el presente cuaderno. ¡Tu vida será más fácil!

De 16 a 25 puntos : Estás en camino. Te quedan algunos puntos importantes que desarrollar.

De 26 a 36 puntos : ¡Tienes ya una autoestima "respetable"! Comprueba en qué aspectos has de progresar y obtendrás un gozo aún mayor de vivir entre la gente.

Para aquietar un poco la mente, te proponemos relajarte recorriendo con un bolígrafo el laberinto de la catedral de Notre-Dame de Amiens (Francia). Sigue las líneas negras.



¿Cómo construir tu autoestima?

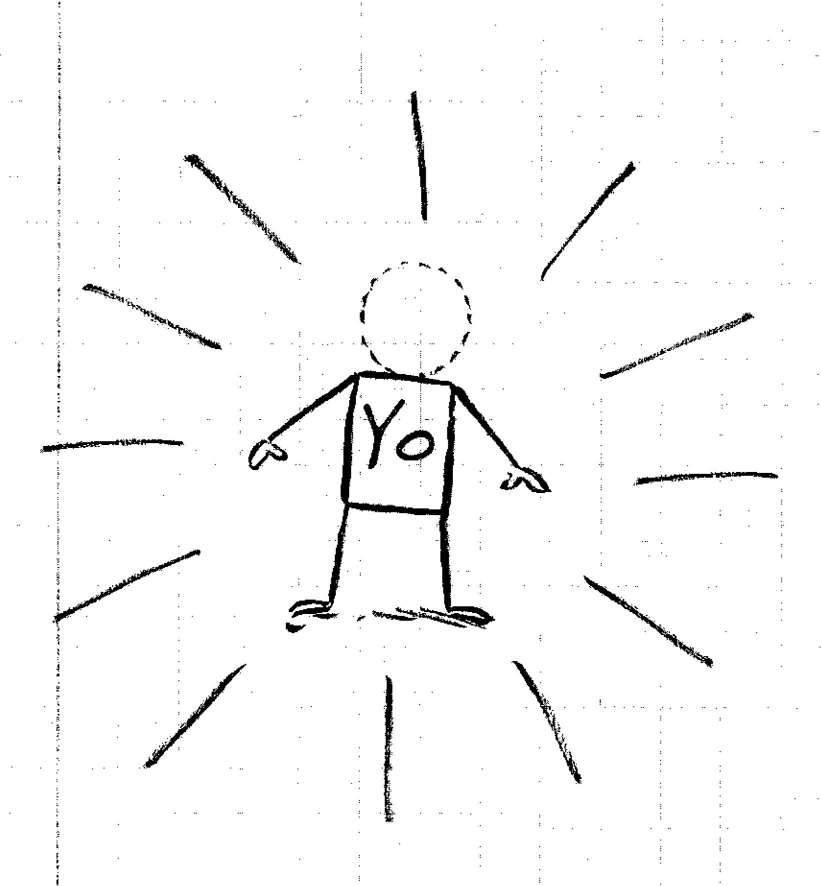
Se construye en el contacto con las personas: los padres en primer lugar, la familia, los amigos, los profesores... Todos, a su manera, tienen una influencia sobre la percepción que el individuo tiene de sí mismo.



En la madurez, tu entorno adquiere un papel importante que se suma a las influencias experimentadas durante la infancia, como los éxitos, los errores o los fracasos.

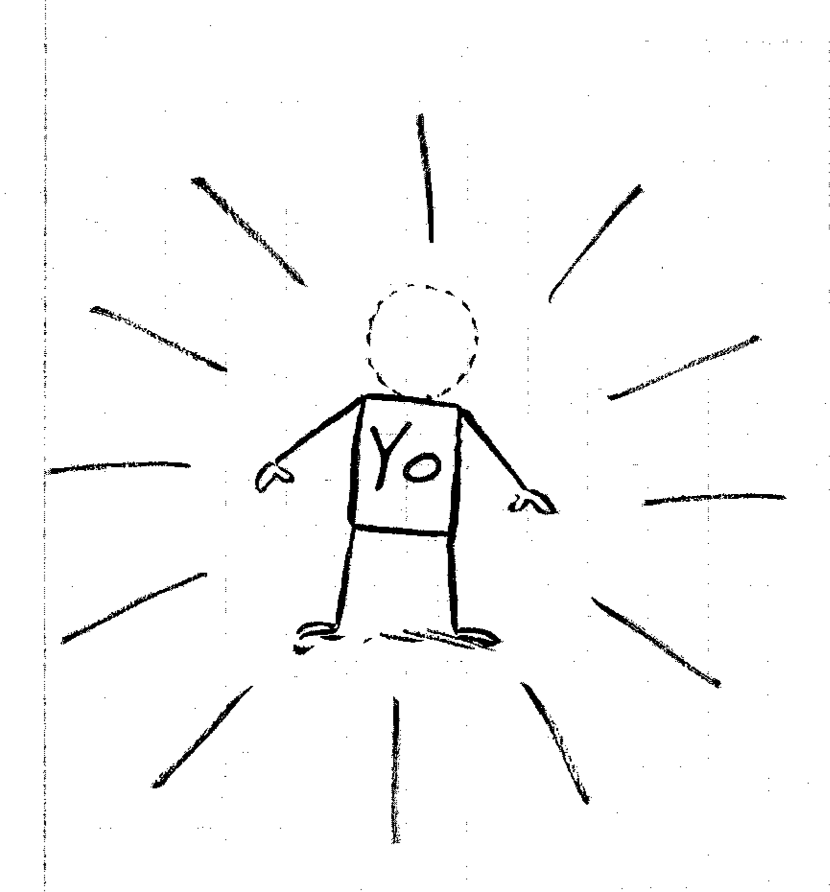
- ¿Quién ha participado en la construcción de tu autoestima?

Dibuja las personas significativas que te han transmitido mensajes positivos de los que te acuerdes. Escribe sus mensajes al comienzo de cada línea. Por ejemplo, el tío Pablo: « ¡Lo tienes todo para tener éxito! »



¿Quién te ha transmitido mensajes negativos, destructivos para tu autoestima?

Dibuja a esas personas y escribe sus mensajes al comienzo de cada línea. Por ejemplo, mi primera profesora, la señorita Martín, me repetía: « ¿Estás completamente loco o qué? »



Ahora, tacha esos mensajes destructivos con un rotulador negro bien gordo. Y en esta página, escribe mensajes positivos que sustituyan cada mensaje negativo. Por ejemplo: « ¡Eres un niño muy despierto! ¡Me gusta enseñarte tal o cual materia! » ¡Como la señorita Martín hace ya mucho que se ha jubilado, ¡puedes cambiar el mensaje a tu gusto y capricho!

...

...

...

...

...

...

...

...

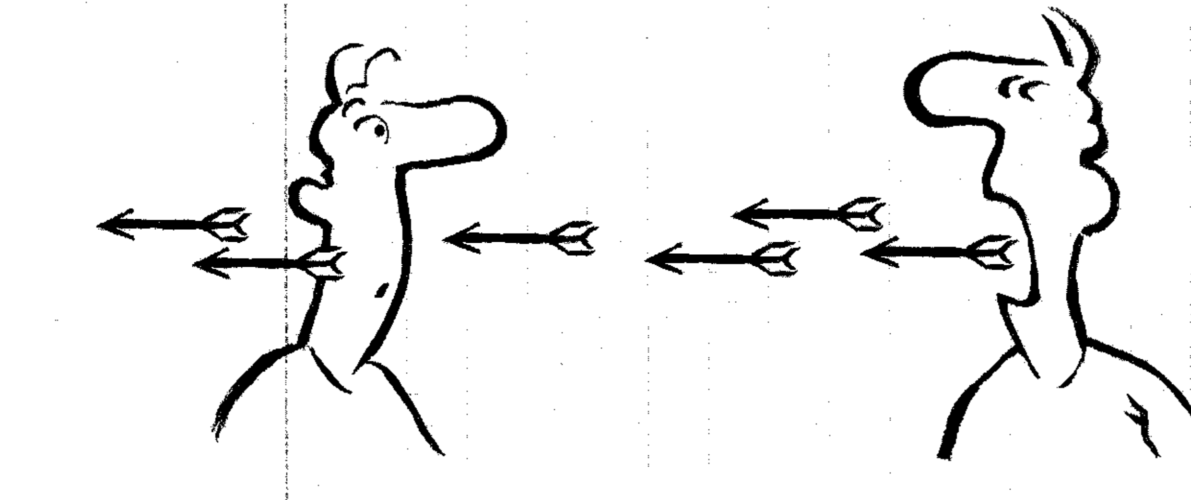
...

...

...

...

Según los mensajes recibidos de quienes te han educado y de tus profesores, tendrás una percepción negativa de ti mismo, pues lo que sucede es que esos mensajes, escuchados a una edad temprana, se graban en nosotros y se transforman en nuestro diálogo interior.



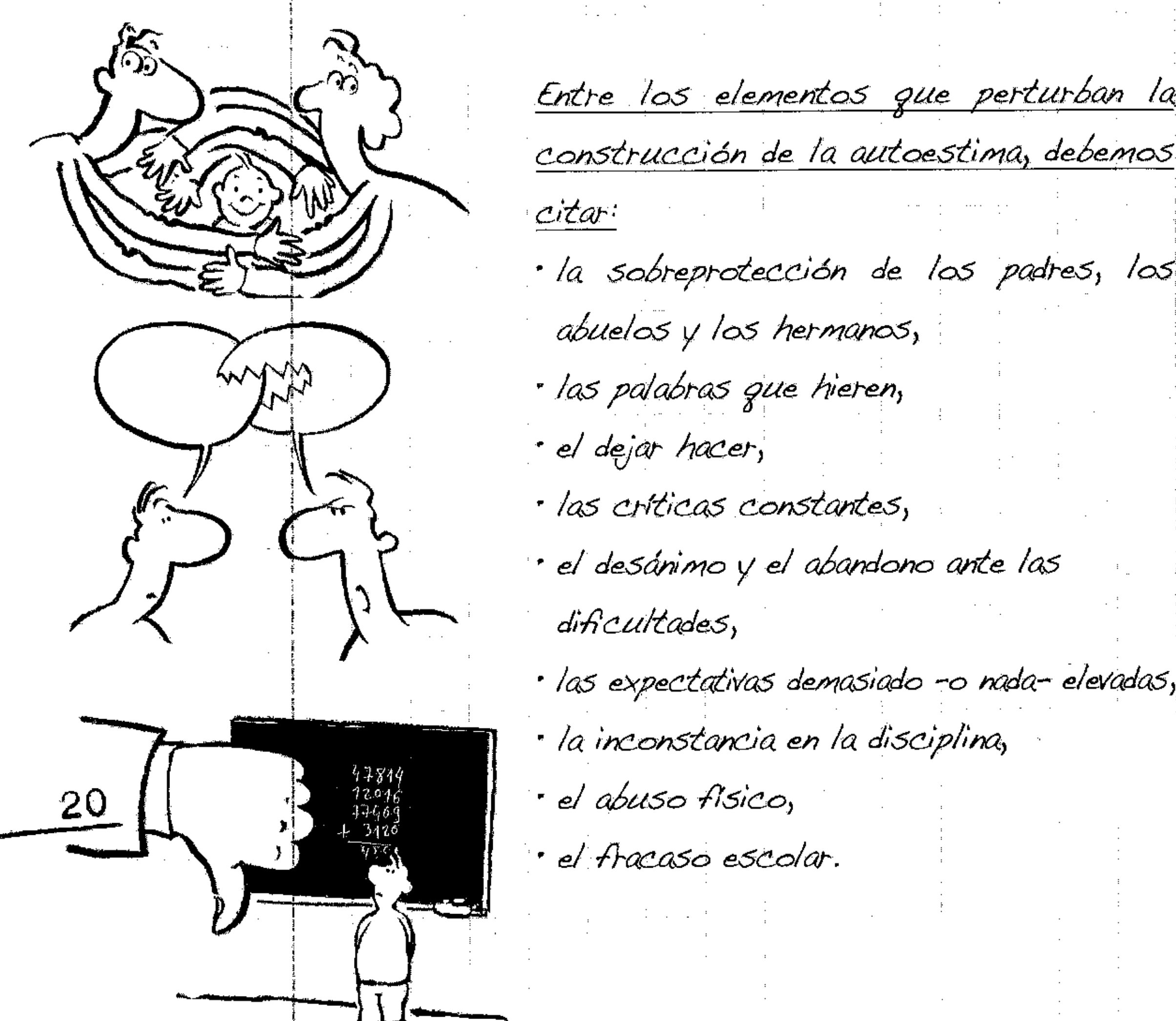
¿Cuál es tu percepción de ti mismo?

1. ¿Te duelen las críticas de los demás ?
   ❐ sí ❐ no
2. ¿Te asustan las nuevas experiencias ?
   ❐ sí ❐ no
3. ¿Hablas a los demás de tus triunfos personales ?
   ❐ sí ❐ no
4. ¿Intentas hacer a los demás responsables de tus errores ?
   ❐ sí ❐ no
5. Tienes tendencia a ser demasiado tímido o agresivo ?
   ❐ sí ❐ no
6. ¿Intentas ocultar lo que sientes ?
   ❐ sí ❐ no
7. ¿Te avergüenzas de tu apariencia física ?
   ❐ sí ❐ no
8. ¿Te tranquiliza que los demás fracasen ?
   ❐ sí ❐ no
9. ¿Te sientes cómodo en las relaciones personales ?
   ❐ sí ❐ no
10. ¿Siempre encuentras excusas para no cambiar? ?
    ❐ sí ❐ no

Si has respondido que sí a la mayoría de las preguntas, has de decidir mejorar tu percepción de ti mismo.

¿Cómo se adquiere una mala autoestima?

Contrariamente a lo que a menudo se piensa, un niño no adquirirá una buena autoestima diciéndole que es maravilloso. La disciplina y el autocontrol son también fundamentos de la autoestima.



<u>Entre los elementos que perturban la construcción de la autoestima, debemos citar:</u>

- la sobreprotección de los padres, los abuelos y los hermanos,
- las palabras que hieren,
- el dejar hacer,
- las críticas constantes,
- el desánimo y el abandono ante las dificultades,
- las expectativas demasiado -o nada- elevadas,
- la inconstancia en la disciplina,
- el abuso físico,
- el fracaso escolar.

De los elementos antes citados, ¿has conocido algunos en tu infancia? ¿Cuáles?

...

...

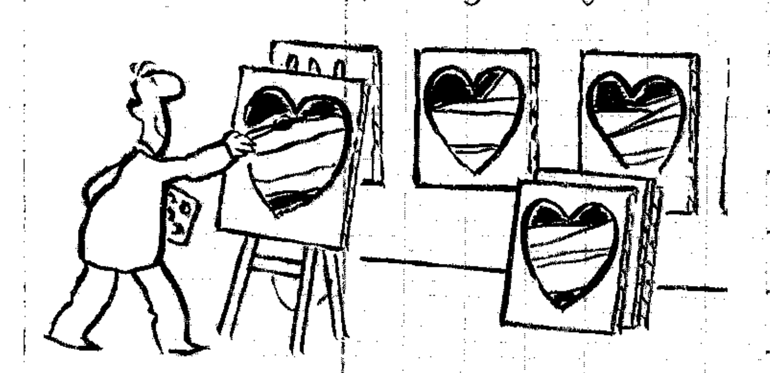
...

...

> « Lo importante no es lo que se hace de nosotros, sino lo que hacemos nosotros con lo que se hace de nosotros ».
>
> **Jean-Paul Sartre**

¿Si has conocido elementos perturbadores en la construcción de tu autoestima, ¿qué has acabado haciendo con ellos ?

¿Has podido utilizarlos para aumentar tu comprensión de las otras personas o para perdonar a tus padres? ¿Quizá para algo semejante?



...

...

...

...

...

...

...

La zarzarrosa, la rosa salvaje que crece libremente, es un símbolo de la autoestima. ¡Tómate tu tiempo para colorear estas flores!



Atreverse a ser uno mismo

Según la importancia de las perturbaciones sufridas durante la educación, un individuo puede llegar a intentar esconder al resto de personas quién es en realidad, por miedo a no ser aceptado. Puede también suceder que no llegue a saber verdaderamente quién es.
Un mejor conocimiento de uno mismo facilita las relaciones con los demás y mejora la autoestima.

En la década de 1960, dos investigadores, Joseph y Harry, propusieron un modelo que denominaron *La ventana de Johari*. Este modelo quiere representar la evolución de la comunicación entre dos personas. Puede también ser útil para comprobar la evolución de la autoestima.



A plena luz

Lo que sé sobre mí y lo que muestro a los demás.

La zona ciega

Lo que no sé sobre mí, pero que los demás conocen.

La cara oculta

Lo que sé sobre mí que escondo a los demás.



El desconocido

Lo que ni yo ni los demás conocemos de mí (el inconsciente).

Cuando se desarrolla la autoestima, se puede aumentar la abertura en el cuadrante de la « **cara oculta** » Esto puede hacerse porque se aumenta la confianza en uno mismo y en los demás.

La « **zona ciega** » disminuye, pues la apertura a los demás y a sus opiniones hace aumentar el conocimiento de uno mismo. Puede suceder también que « **el desconocido** » disminuya debido a que el inconsciente encuentra cauces de expresión apropiados.

A plena luz

¿Qué muestras de ti a los demás?

La zona ciega

¿Qué podrías preguntar a los que te conocen sobre lo que ven de ti?

La cara oculta

¿Qué aspectos ocultos tuyos te gustaría revelar a los demás?

El desconocido

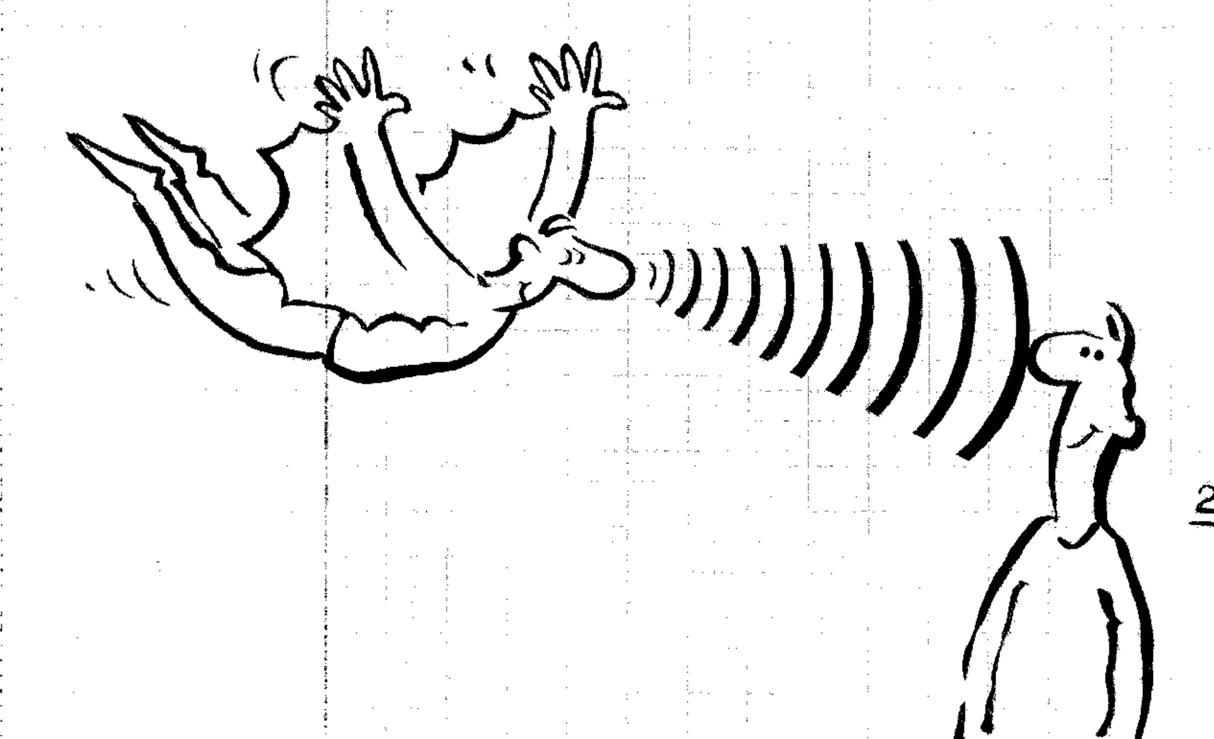
¿Qué te dicen tus sueños? ¿Los escribes? ?

La autoestima y la relación con los otros (posiciones de vida)

Éric Berne, fundador del Análisis Transaccional, en colaboración con Franklin Ernst, describió 4 formas de comprender el modo en que nos situamos frente a los demás y que son reflejo directo de nuestro nivel de autoestima.

Las denominó **« posiciones de vida »**.

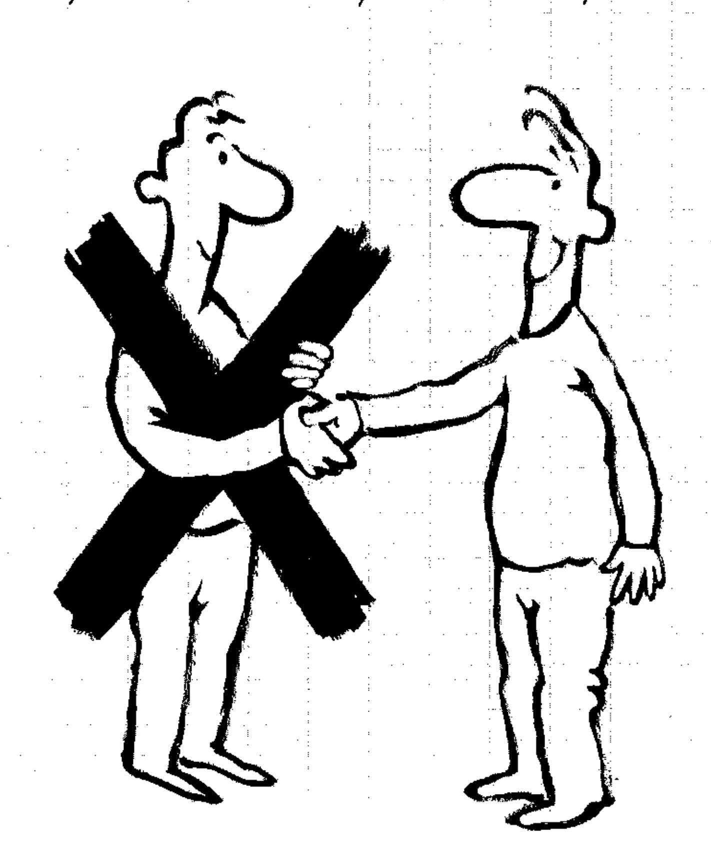
Dependen de las imágenes que nos hacemos de nosotros mismos, de los demás y de las relaciones que tenemos con ellos.



Hay cuatro posiciones de vida: tres de ellas revelan perturbaciones de la autoestima:

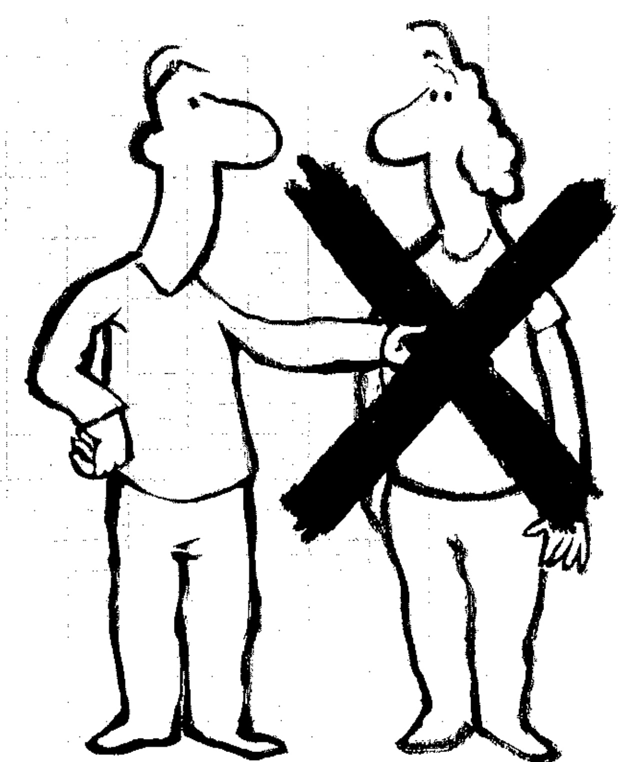
1.1. No me acepto, pero acepto a los demás (- +)

Esta posición es resultante de dificultades en la infancia: modo de educación en exceso permisivo y sobreprotector o demasiado rígido y exigente. Una vez adulto, este individuo no confía en sí mismo ni tampoco en los demás. Admira a los otros y se cree incapaz de hacer lo que ellos hacen. Muy a menudo padece de ansiedad y a veces es depresivo.



2. Me acepto, pero no acepto a los demás (+ –)

Cuando un niño no ha tenido la seguridad y el apoyo necesario para un crecimiento armonioso, y ha debido "luchar para existir", sucede que, una vez adulto, se hace duro y despreciativo hacia los demás. Esto también puede ocurrir cuando al niño no se le han puesto límites con firmeza y a la vez con tacto. Crece entonces "a la buena de Dios" y llega a tratar a los demás como si fuesen esclavos a su servicio. Este comportamiento puede resultar a primera vista de "alta autoestima", lo que no es el caso. Se trata de una actitud que revela una profunda perturbación de la autoestima.

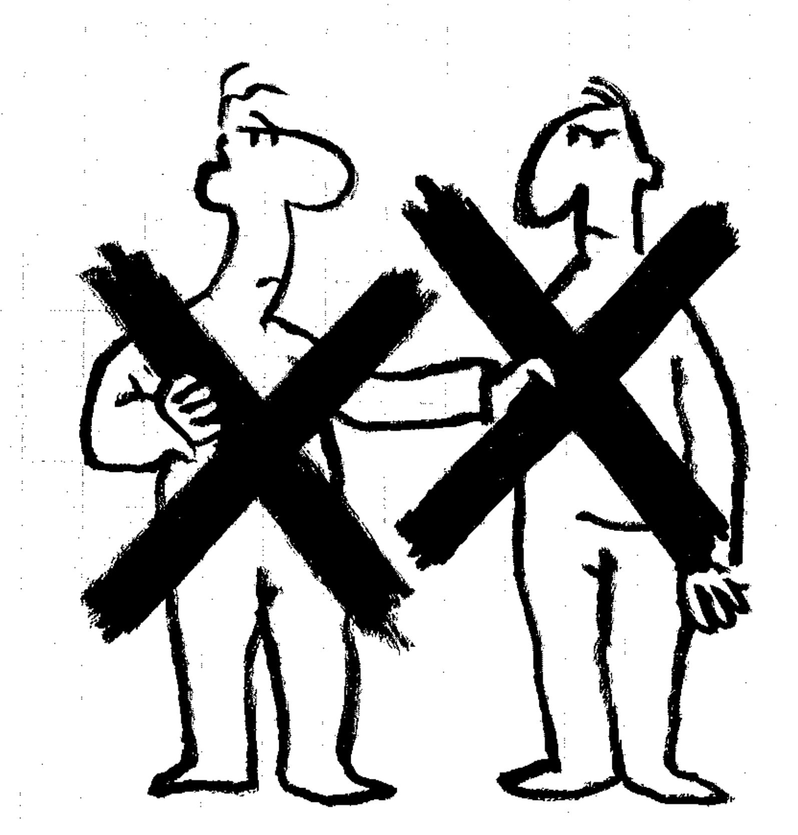


3. No me acepto ni acepto a los demás (– –)

Esta posición refleja una seria falta de autoestima. « ¿Y esto para qué sirve? », « ¡De todos modos, me van a engañar! », « ¡No vale la pena ni intentarlo! », « ¡Todos son idiotas! »

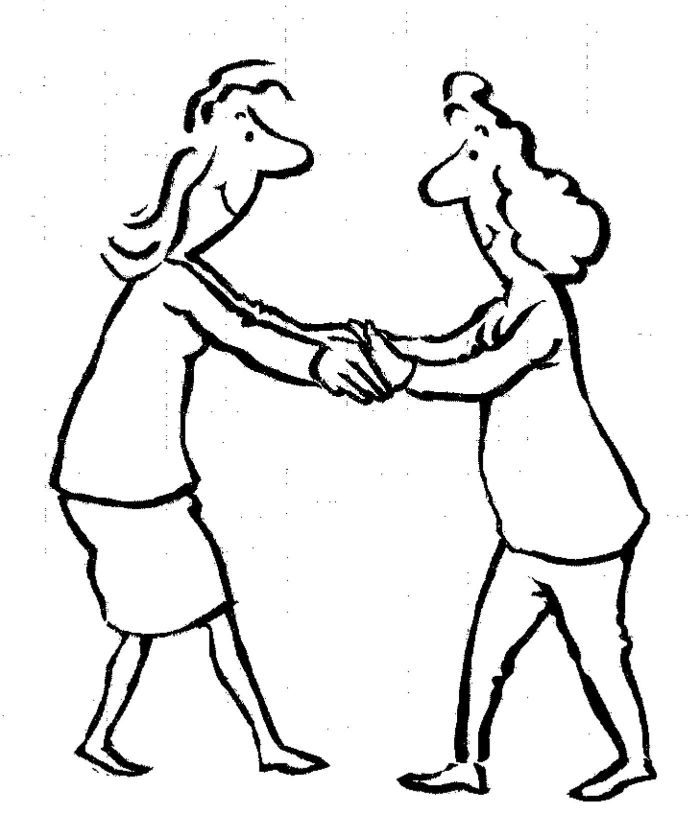
Estas personas almacenan en su interior mucho odio contra el mundo en general. No le ven sentido alguno a su vida.

Este comportamiento puede parecer a primera vista de « alta autoestima », lo que no es el caso. Se trata de una actitud que revela una profunda perturbación de la autoestima.



4. **Me acepto, reconozco mi valor y acepto a los demás reconociéndoles el suyo (+ +)**

Estas personas tienen una autoestima excelente. Su diálogo interior es positivo. Frente a un nuevo reto, su vocecilla interior les dice: " ¡Lo vas a conseguir, tú puedes, venga!" Para quienes viven esta posición, les es posible vivir plenamente aceptándose con sus sombras y sus luces, siendo capaces de abrirse, de escuchar y de ser realistas.



¿Cuáles son tus principales posiciones de vida?

Marca tus respuestas a las 8 cuestiones siguientes:

Autodiagnóstico de las posiciones de vida[1]

En cada una de las 8 cuestiones siguientes referidas a tu vida profesional, reparte 10 puntos en función de la frecuencia con la que actúas de esa manera:

1. Estilo de mando

a. Me justifico, me defiendo, a veces critico, a veces me protejo.
b. Utilizo el control y la persuasión. No dudo en presionar.
c. Ayudo a las personas. Mi simpatía me ayuda a ser aceptado.
d. Informo, propongo ocasiones de desarrollo, analizamos juntos los problemas y las oportunidades.

2. Consideración de los problemas

a. Intento eludirlos, me dan igual.
b. Me mantengo en los objetivos y también en la calidad del trabajo de cada uno.
c. Me preocupa sobre todo mantener los objetivos.
d. Actúo de modo que todos estén satisfechos.



1 Test extraído de CHALVIN, Dominique, *et alii*, *Analyse Transactionnelle et relations de travail*, Ed. ESF, 1979.

3. Actitud ante las reglas

a. Para mí, las reglas son las reglas, eso es todo.
b. Las reglas son algo bueno. Hago hincapié en que se sigan.
c. Son reglas de conducta. Son útiles, pero no debemos ser sus prisioneros.
d. Pienso que debemos esforzarnos en seguirlas.

4. Opinión sobre los conflictos

a. Los conflictos pueden ser útiles. Muchas veces resultan ocasiones para progresar.
b. No me gustan nada los conflictos, pues dañan las relaciones.
c. Creo que primero hay que pensar en el trabajo y no arreglar el mundo.
d. No son asunto mío.

5. Reacción a la cólera

a. No me gusta enfrentarme a la cólera, me resulta lamentable.
b. Me convierte en alguien muy desagradable y desconfiado.
c. En ese caso, provoco una buena confrontación.
d. No me gusta la gente que se encoleriza, pues luego rumio mi rencor.

6. Actitud hacia el superior

a. Observo perfectamente sus puntos débiles, critico o manipulo.
b. Lo hago todo lo mejor que puedo. Espero que se me valore.
c. Cada uno a su tarea.
d. Discutimos, intercambiamos pareceres, negociamos.

7. Humor

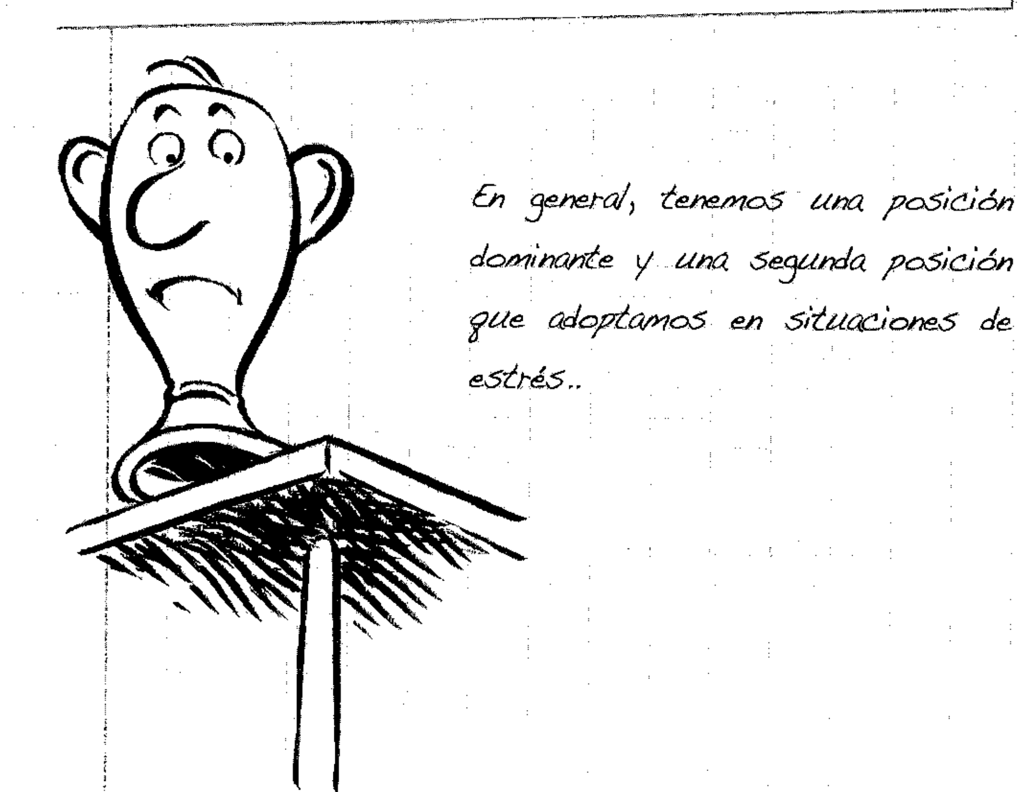
a. Hago reír a mi costa.
b. Practico la ironía desilusionada.
c. Sé encontrar la palabra que libera y distiende.
d. Mi humor es cáustico y mordaz.

8. Actitud de base

a. ¡Haré que vayas!
b. ¡Voy contigo!
c. ¡Hay que ir!
d. ¡Ir aquí o allí!

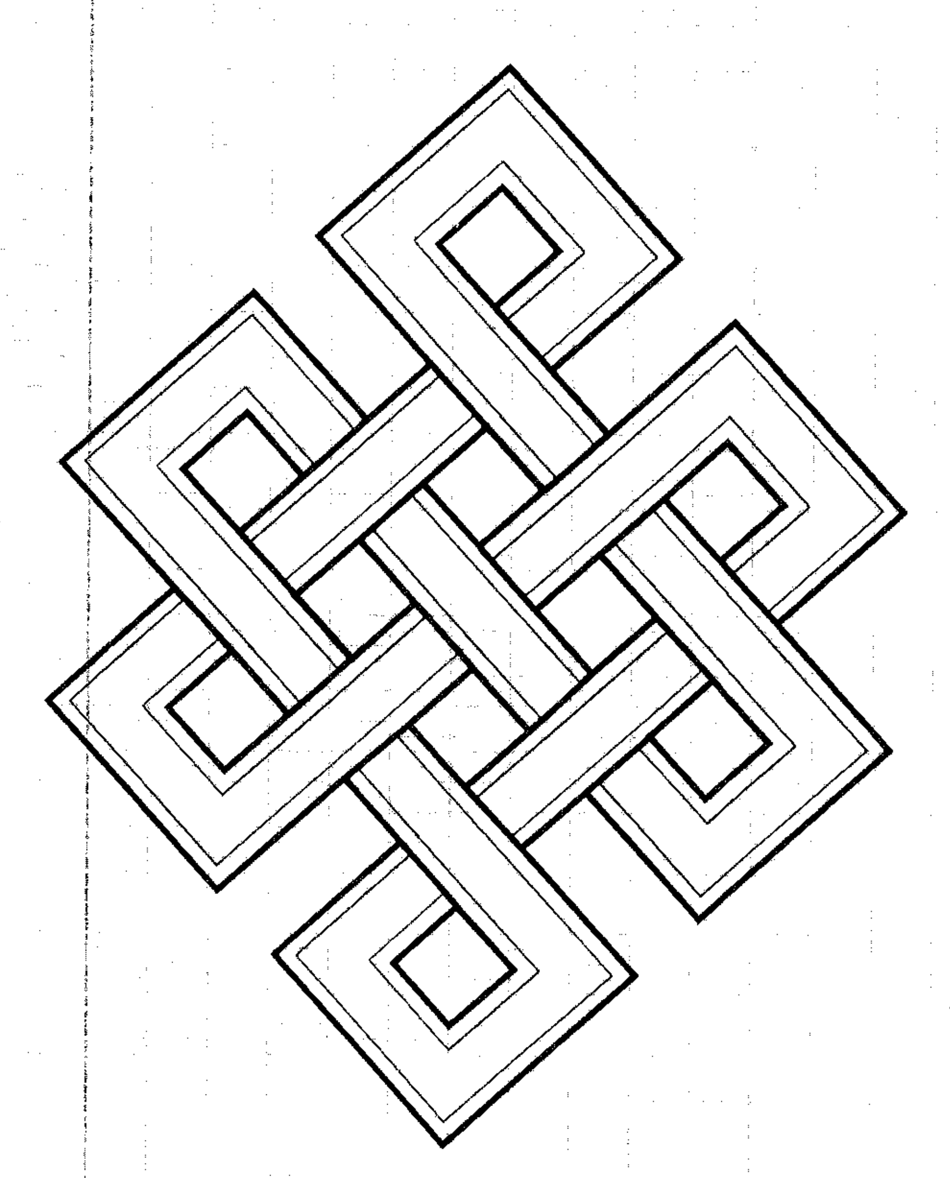
Los resultados

	Posiciones de vida			
	+ +	+ -	- +	- -
1. Estilo de mando	d__	b__	c__	a__
2. Consideración de los problemas	b__	c__	d__	a__
3. Actitud ante las reglas	c__	b__	d__	a__
4. Opinión sobre los conflictos	a__	c__	b__	d__
5. Reacción a la cólera	c__	d__	a__	b__
6. Actitud hacia el superior	d__	a__	b__	c__
7. Humor	c__	d__	a__	b__
8. Actitud de base	b__	a__	c__	d__
Puntuación	___	___	___	___



En general, tenemos una posición dominante y una segunda posición que adoptamos en situaciones de estrés..

Para unos momentos de descanso, siéntate confortablemente y haz flotar tu mirada sobre el centro de este cinta tibetana sin fin.



La autoestima y la procrastinación

Otro aspecto de la vida que influye en la autoestima es lo que se conoce como « **procrastinación** », es decir, la tendencia a dejar para mañana lo que podríamos hacer hoy.

Los investigadores contemporáneos del ámbito de la autoestima ponen de relieve que la capacidad de controlarse y la autodisciplina son factores que favorecen una buena autoestima.



La procrastinación se alimenta de una falta de autodisciplina. Así, hacer de inmediato aquello que se debe hacer aumenta la autoestima.

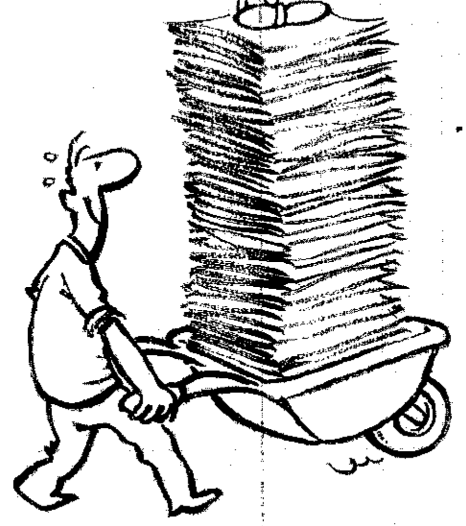
¿Eres un « procrastinador »? Para saberlo, haz el test siguiente:

Marca la casilla que mejor describa lo que sientes y haces

	En absoluto 0	A veces 1	Moderadamente 2	Mucho 3
1. Con frecuencia me digo que lo haré cuando tenga ganas.				
2. Me irrito cuando las cosas son difíciles.				
3. Alargo los plazos cuando no tengo ganas de trabajar.				
4. Prefiero no hacer nada antes que fracasar.				
5. Soy muy autocrítico.				
6. Jamás me siento orgulloso de mis realizaciones.				
7. Temo no lograrlo.				
8. Me siento culpable cuando pienso en todo lo que debería hacer.				
9. Nunca tengo ganas de hacer las cosas que debería hacer.				
10. Odio a las personas que intentan controlarme y decirme lo que debo hacer.				
Total				

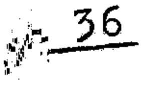
Si tienes más de 15 **puntos**, eres un « procrastinador » y tu autoestima puede resentirse por ello. Así que saca fuerzas y no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.

¿Cómo podemos luchar contra la procrastinación?



- ¡Poniéndote manos a la obra! No esperes a tener una motivación para empezar, llegará a medida que avances en la acción.

- Trázate un plan.
  - ¿Cuándo empiezas?
  - ¿Por dónde?



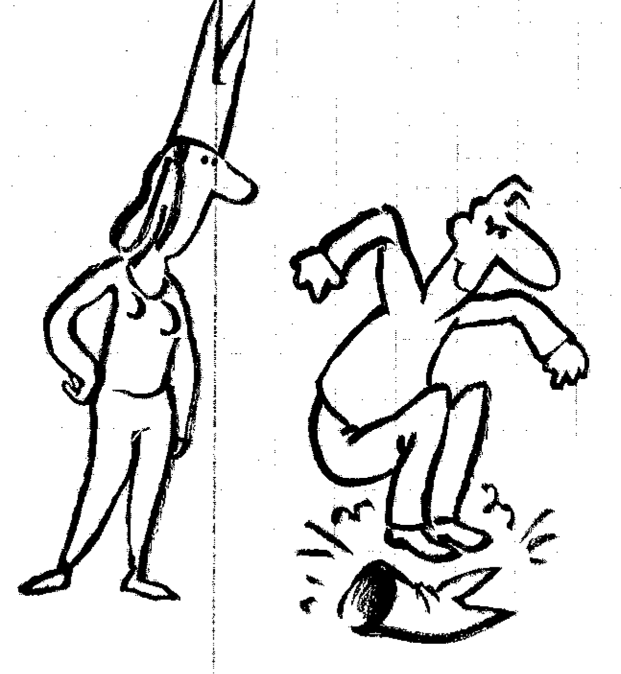
· Divide la tarea en pequeñas etapas de 15-20 minutos y ¡adelante!

· Piensa positivamente. Pon atención en las frases negativas que te dices y sustitúyelas por afirmaciones positivas. Por ejemplo, en vez de:

« ¡Uf! ¡Es que no tengo ninguna ganas de hacerlo! »,

repítete :

« Me voy a poner durante 20 minutos, ¡hoy me siento lleno de energía! »



· Reconoce tu esfuerzo y felicítate interiormente.

A continuación, un pequeño test

Señala en la columna de la izquierda las 5 cosas que más sueles dejar para mañana. Después, en la columna de la derecha, los 5 miedos que te impiden llevarlas a cabo:

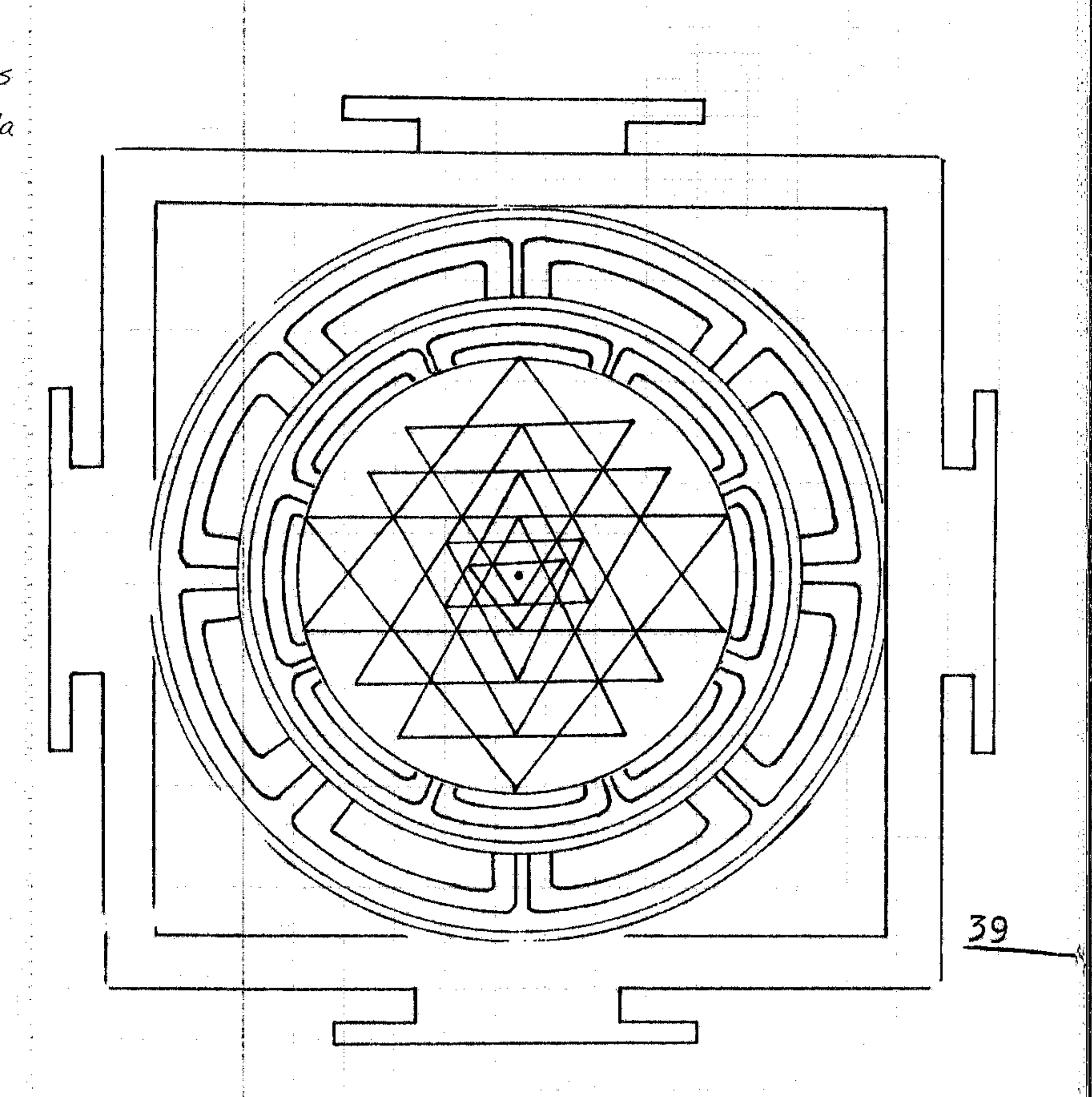
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

La palabra **PAVOR** se deletrea:

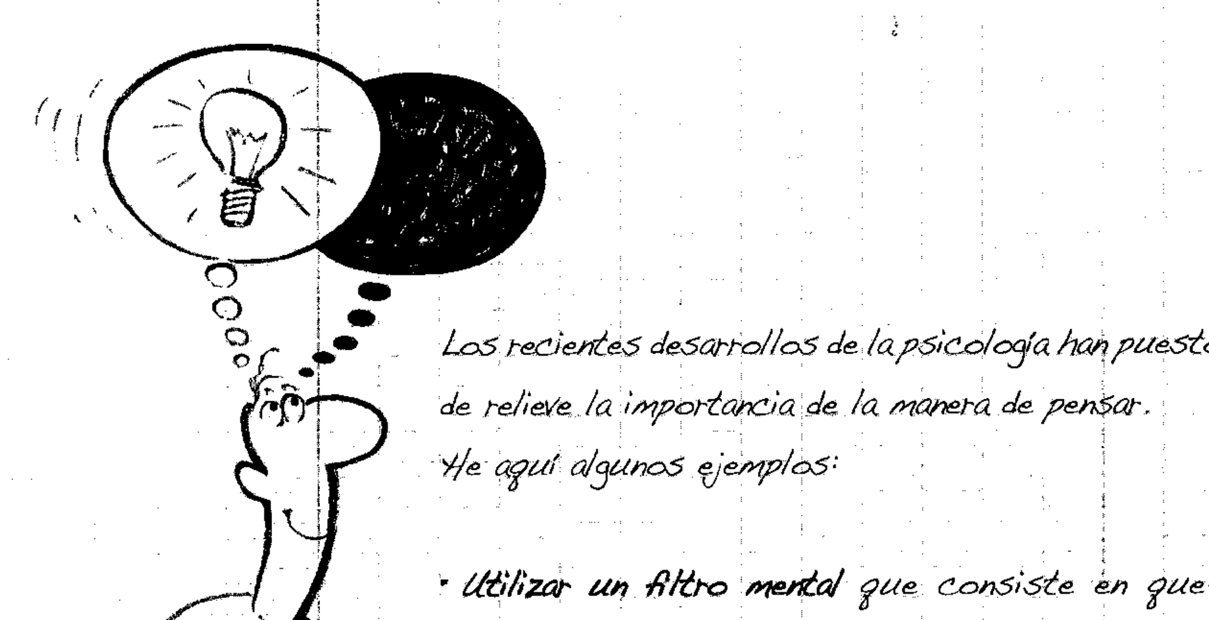
Pretexto para
Atenuar la
Vitalidad y la
Operatividad de tus
Realizaciones

Anónimo

No lo dudes, date el gusto de colorear este mandala.



La autoestima y la manera de pensar



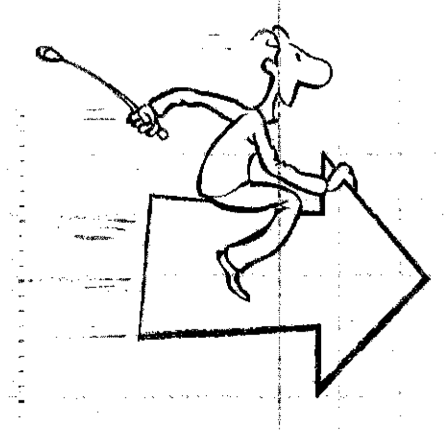
Los recientes desarrollos de la psicología han puesto de relieve la importancia de la manera de pensar. He aquí algunos ejemplos:

· **Utilizar un filtro mental** que consiste en quedarse « enganchado » a todo lo negativo y, sin embargo, ignorar los aspectos positivos, así como desvalorizar lo positivo.

Ejemplo :

« ¿Qué tal estuvo la invitación del domingo?
- ¡Horrorosa! Llovía, mi asado estaba demasiado hecho y no les gustó el postre que había preparado. ¡Un desastre total! »

En realidad, hubo un chaparrón, nadie se quejó del asado y uno de los invitados no tomó postre porque no soporta el dulce al final de la comida.



- Utilizar palabras tales como « debería, no debería, debo, hace falta ». Estos términos dan la sensación de estar controlado desde el exterior, mientras que expresiones como « decido, elijo », aumentan la autoestima.
- **Colgarse una etiqueta**

En lugar de decirte « He cometido un error », considerarte un idiota o un negado.
- **Autoinculparse**

« Es por mi culpa, ¡habría debido pensar que llovería! ¡Yo tengo la culpa, soy gafe para todo! »

O también culpar a los demás sin darte cuenta de que eres tú mismo quien tiene el problema: « ¡Todo es por culpa de mis padres, no me dieron el amor que merecía! »
- **Hacerse la víctima**

« No soy yo; es por su culpa, es su problema, yo no podía hacer otra cosa, es incluso normal beber algo de más en una boda... », etc.

¡Una buena autoestima es incompatible con hacerse la víctima!

La buena noticia es que la manera de pensar pued modificarse y, así, podemos aumentar nuestra auto estima. Se trata de ver las situaciones de un modo glob con los aspectos positivos y negativos, y concentrars en lo positivo, escoger las palabras qu empleamos, asumir nuestras responsa bilidades antes que echarnos la culp a nosotros o a los demás, evitar saca conclusiones apresuradas y considera las situaciones tan objetivamente com sea posible.

« Se trata de aprender nuestras lenguas interiores. Una gran parte de la existencia la pasamos en nosotros mismos y con nosotros mismos. ¡Tanto mejor si exploramos el terreno y le sacamos el mejor partido! »

Jean-Louis Servan-Schreiber



Identifico las frases negativas que forman parte de mi repertorio cotidiano y las escribo en la nube de abajo. Por ejemplo: **« ¡Estoy harto! »**

Con un rotulador rojo, tacho esas frases negativas.

Transformo esas frases negativas originadas por mi modo de pensar y de percibir el mundo en frases positivas y las escribo en la nube de al lado con un rotulador verde.

La autoestima es ante todo una cuestión de percepción y de interpretación de la realidad.

Suceso en curso



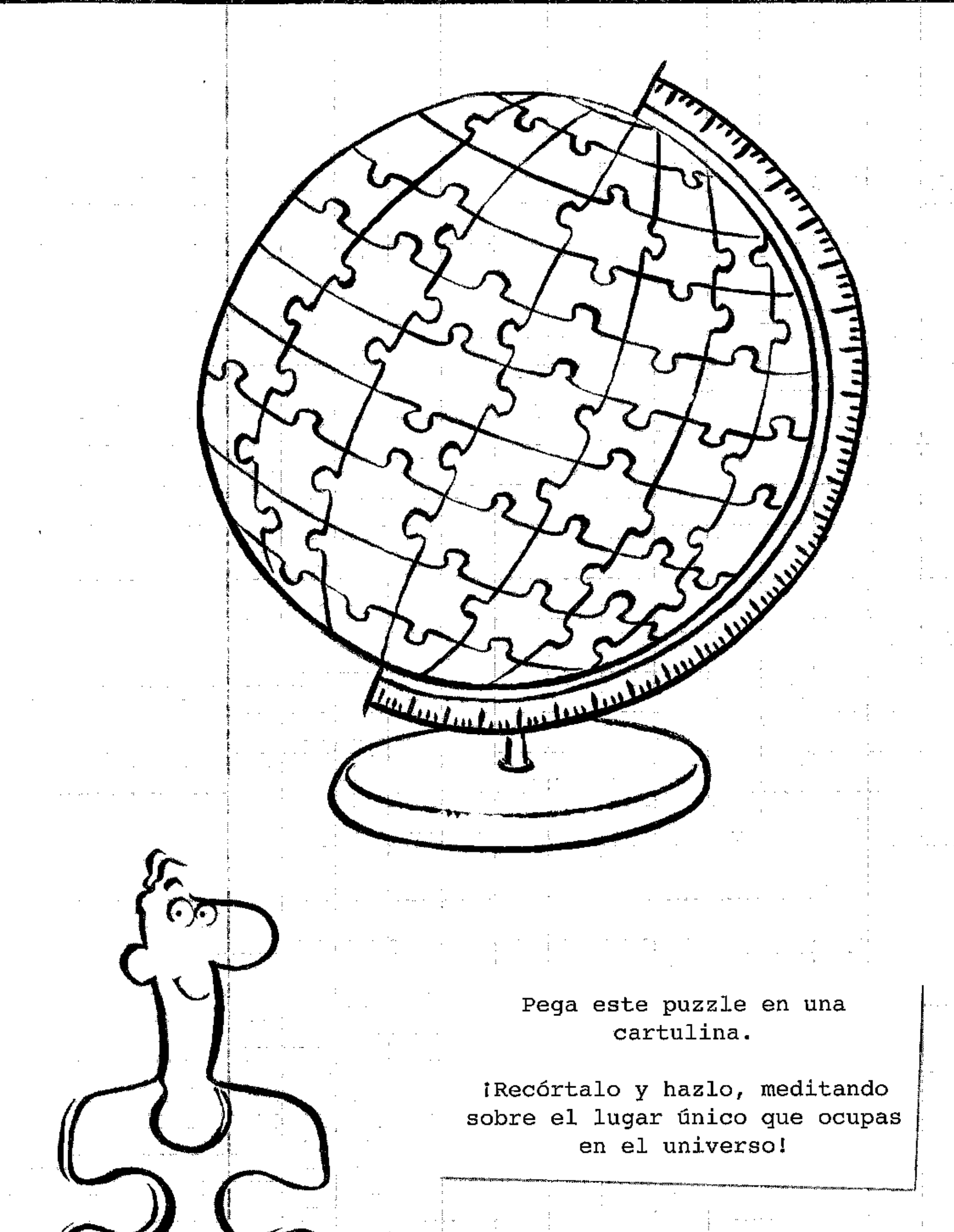
Percepción e **interpretación** de este suceso



Emociones experimentadas respecto al suceso
(¡Están mucho más relacionadas con la interpretación que con el suceso!)



Comportamiento, acciones
(En parte, ¡en respuesta a las emociones!)



Pega este puzzle en una cartulina.

¡Recórtalo y hazlo, meditando sobre el lugar único que ocupas en el universo!

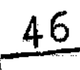
Atreverse a ser uno mismo

¡ Un cuento, para variar !

Tang era un pequeño obrero en un reino del Lejano Oriente. Trabajaba el cobre y fabricaba magníficos utensilios que vendía en el mercado. Tenía una vida feliz y una alta autoestima. Tan solo le quedaba encontrar a la mujer de su vida.

Un día, un enviado del rey llegó para anunciar que Su Majestad deseaba casar a su hija con el joven con mayor autoestima del reino. En el día estipulado, Tang se dirigió al palacio y se encontró con cientos de jóvenes pretendientes.

El rey los miró a todos y le pidió a su chambelán que les diese a cada uno cinco semillas de flores. Después, les rogó que regresaran en primavera con una maceta de flores salidas de las semillas que había hecho que les dieran.



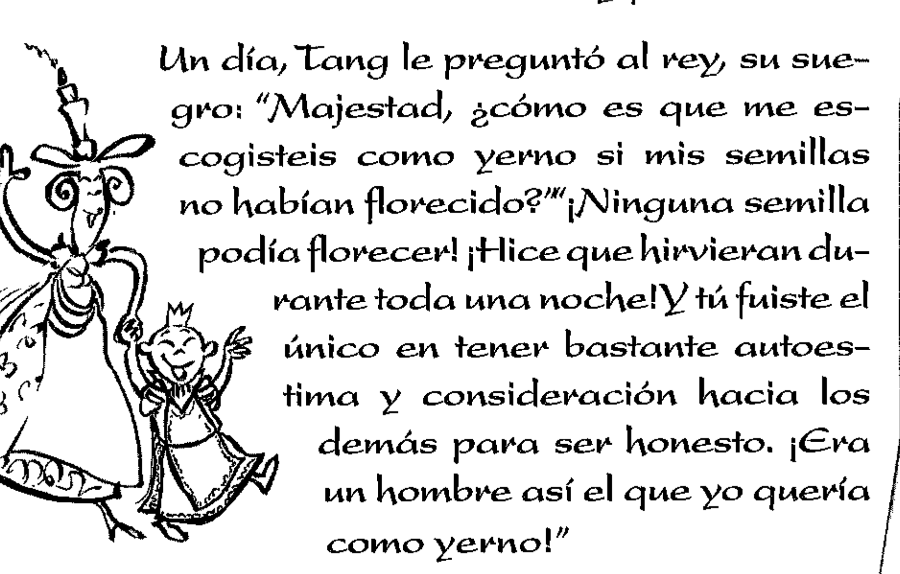
Tang plantó los granos, los cuidó con esmero, pero de allí no salió nada: ni brotes, ni flores. En la fecha convenida, Tang



cogió su maceta sin flores y partió hacia el castillo. Cientos de otros pretendientes llevaban macetas con flores magníficas, y se burlaban de Tang y de su maceta de tierra sin flores.

Entonces, el rey pidió a cada uno de ellos que pasaran ante él para presentarle sus macetas. Tang llegó, algo intimidado ante el rey: « No germinó ninguna de las semillas, majestad », dijo. El rey le respondió: « Tang, ¡quédate junto a mí!"»

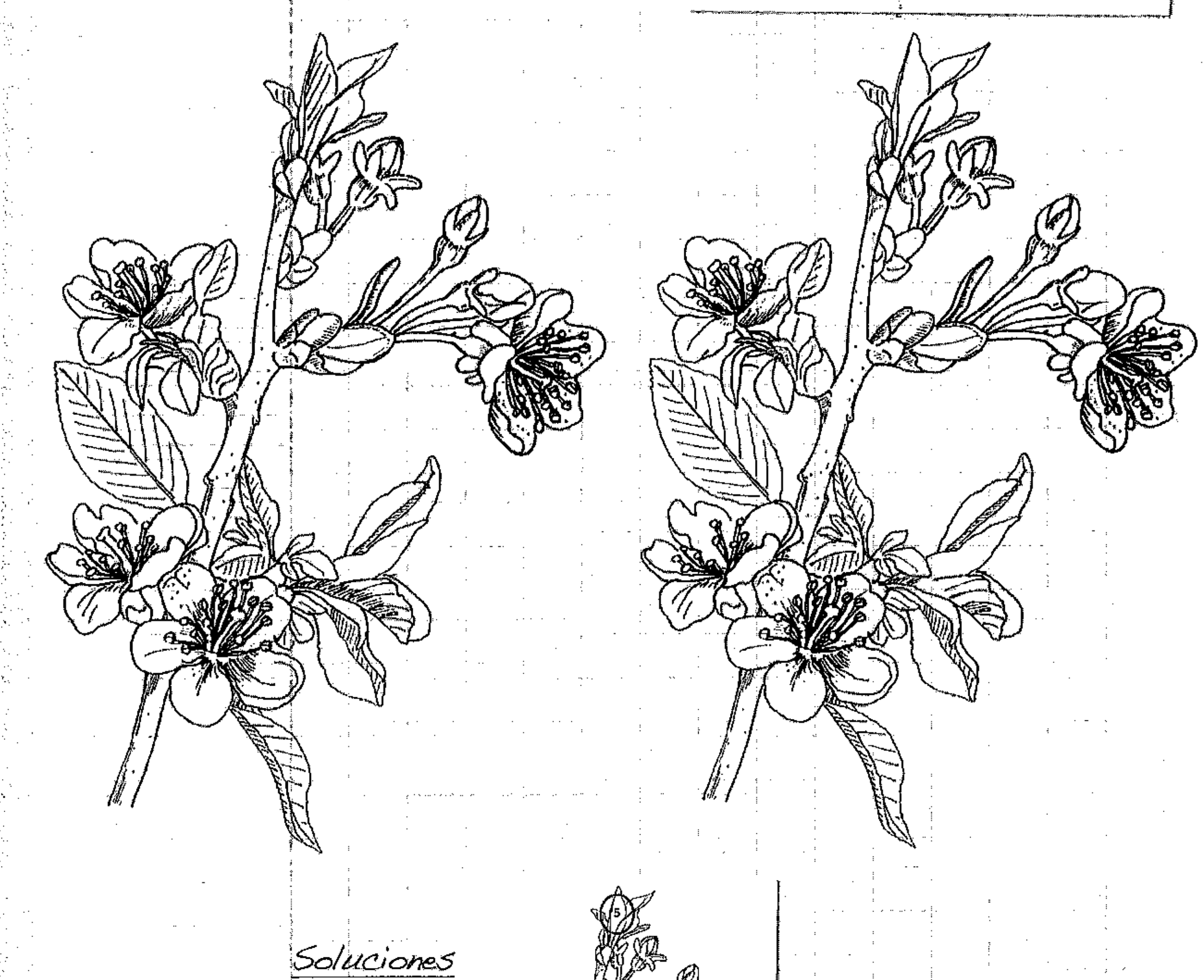
Cuando todos los pretendientes hubieron desfilado, el rey los despidió a todos salvo a Tang. Anunció a todo el reino que Tang y su hija se casarían el verano próximo. ¡Fue una fiesta extraordinaria! Tang y la princesa estaban cada vez más enamorados el uno del otro. Vivían muy felices.



Un día, Tang le preguntó al rey, su suegro: "Majestad, ¿cómo es que me escogisteis como yerno si mis semillas no habían florecido?""¡Ninguna semilla podía florecer! ¡Hice que hirvieran durante toda una noche! Y tú fuiste el único en tener bastante autoestima y consideración hacia los demás para ser honesto. ¡Era un hombre así el que yo quería como yerno!"

Juego de las 7 diferencias

Halla las 7 diferencias en la siguiente ilustración.



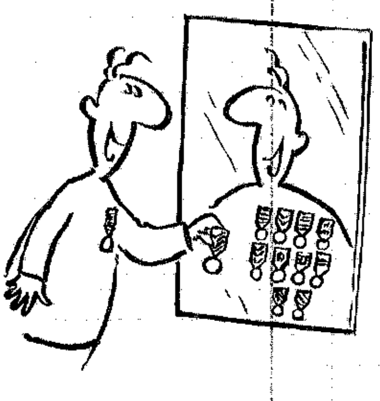
Soluciones

Aumentar la autoestima

Cuando se ha comprendido cómo se construye la autoestima, cuando se ha tomado nota de lo que se puede hacer para modificarla, hay que lanzarse y asumir la responsabilidad del cambio que se desea efectuar.

Evidentemente, nuestros padres, nuestros educadores, nuestros profesores, nos han dado elementos importantes positiva o negativamente. Sin embargo, como adultos, solo a nosotros nos corresponde tomar la decisión y realizar las maniobras para el cambio. Así pues,

- **Refuerza en ti la convicción de que tienes valor como persona.**



- Con una visión positiva sobre ti. He aquí un ejercicio a este respecto: escribe a continuación 5 cualidades que te describan:

1.
2.
3.
4.
5.

- ¿Qué cualidades reconocen tus amigos en ti?

1.

2.

3.

4.

5.

- De todas las cualidades que has nombrado, ¿cuál contribuye más a tu autoestima?

...

- Describe una situación o un momento de tu vida en que te hayas sentido orgulloso de ti mismo.

...

...

...

...

- ¿Cuál es el mensaje más positivo que te han transmitido tus padres o quienes has tenido cerca?

...

...

...

- ¿Qué piensas aportar de especial a la humanidad?

...

...

...

...

- ¿Cómo quieres que te recuerden cuando dejes este mundo?

...

...

...

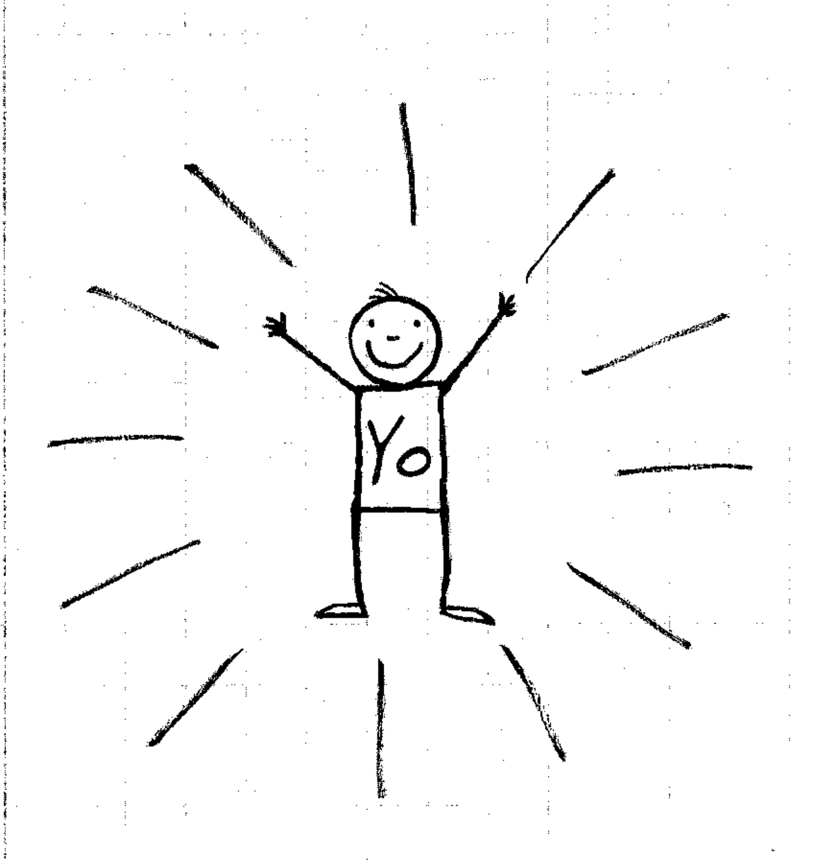
...

- Renuncia al perfeccionismo para ti y para los demás, diciéndote:

« Tengo derecho a hacer las cosas bien, ¡nadie me obliga a ser perfecto! »

- Cuida los vínculos familiares y de amistad, cultivando las relaciones con las personas afectivamente importantes.

- Aprende a comunicarte de una manera clara y abierta con los demás.
  - ¿ Cuántas personas hay a tu alrededor que te comprendan y en quien puedas confiar sin temor ? Escribe sus nombres al comienzo de cada línea.



• Reconoce los elementos más importantes de tu diálogo interior.

- Cuando te has equivocado de carretera, ¿ qué te dices ?

...

...

...

...

- Alguien te hace un cumplido y te da las gracias, ¿ qué te dices ?

...

...

...

...

- Alguien te pide algo, tú no tienes muchas ganas de decir que sí, pero aun así aceptas. ¿ Qué te dices sobre ti mismo ?

...

...

...

...

- Te duermes por la mañana porque no ha sonado e
despertador. ¿ Qué es lo que te dices de ti mismo ?

...

...

...

...

...

- Te sometes a un examen médico y has de esperar lo
resultados. ¿ Qué te dices ?

...

...

...

...

...

- Te pruebas un nuevo vestido o chaqueta. ¿ Qué te dices

...

...

...

...

...

- Un amigo íntimo se olvida de tu cumpleaños. ¿ Qué te dices ?

...

...

...

...

...

- Tu hijo pequeño o adolescente te contesta mal. ¿ Qué te dices de ti mismo ?

...

...

...

...

...

- ¿ Tu diálogo interior es positivo o negativo ? ¿ Cómo podrías modificarlo ?

...

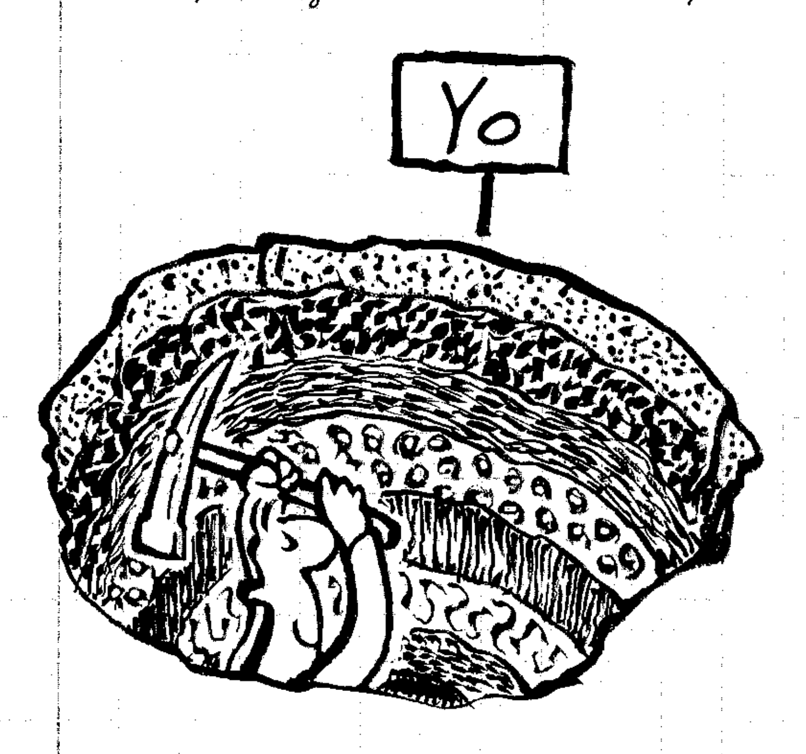
...

...

...

· Honra tus propios valores

¡ Ello supondrá que los has identificado y afirmado !



Ponte cómodo y céntrate en tu respiración.

Repite mentalmente varias veces :

« Inspiro y siento la calma; expiro, estoy bien... »

Cuando estés relajado, piensa en un valor muy importante para ti, que intentas encarnar en tu vida personal.
Visualiza este valor.
Ahora visualízalo en tu interior.
Observa el modo en que intentas llevarlo a la práctica.
Piensa en una situación en la que lo hayas vivido.
Siente el mismo bienestar que sentiste entonces.
Toma conciencia de tu capacidad de concretar este valor.
Felicítate de poder hacerlo.
Después vuelve lentamente a tu respiración.
Y abre los ojos.

Puedes hacer el mismo ejercicio con otro valor en cualquier momento.

¡ Atrévete a sentirte orgulloso
de ti mismo !

- Se trata también de reforzar la convicción de tener aptitudes qu permitan enfrentarse a la vida.

  - afrontando los cambios en vez de rechazándolos,
  - enfrentándote a los conflictos en vez de evitándolos,
  - asumiendo riesgos calculados en vez de eligiendo únicamente la seguridad,
  - renunciando a aplazar tus obligaciones y haciendo hoy l que puedas hacer hoy,
  - identificando tus fuerzas y tus recursos.

Anota 10 fuerzas personales que reconozcas en ti:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

¿ Qué afirmaciones positivas podrías escribir para que te animasen ? Afirmaciones cortas, positivas, en primera persona.

Por ejemplo : **« Sé controlar el estrés con calma ».**

...

...

...

...

...

¿ Cuáles son tus principales recursos interiores o exteriores ?

...

...

...

...

...

¿ Qué es en lo que casi siempre tienes éxito ?

...

...

...

...

Apunta algunos éxitos de tu vida (de los que tú seas e
autor):

...

...

...

...

...

« Somos lo que pensamos,
Somos lo que miramos,
Somos lo que escuchamos,
Somos lo que amamos ».

Rosette Poletti

Recorta las afirmaciones siguientes y escoge una cada día.

Hoy acepto lo que es	Hoy, perdono	Hoy,me libero de mis resistencias
Hoy, confio	Hoy, doy las gracias	Hoy, me libero de la duda
Hoy, confio en mí	Hoy, me abro a lo que venga	Hoy, digo que sí
Hoy, no critico a nadie	Hoy, me libero de lo inútil	Hoy, me doy una nueva libertad
Hoy, me libero de una norma inútil	Hoy, acepto ser imperfecto	Hoy, doy sin esperar nada a cambio
Hoy, me concentro en el amor	**Hoy es un buen día para estar vivo**	Hoy es el único día que cuenta

Conclusión

Esperamos que a lo largo de las páginas, los ejercicios y las reflexiones propuestos en este cuaderno para cultivar la autoestima, hayas dado pasos importantes para convertirte plenamente en lo que puedes ser, para ofrecer a la comunidad humana esa pieza de puzzle indispensable que representa cada destino de un ser humano y, por lo tanto, el tuyo.

Ser todo lo que uno puede ser es lo que permite una sana autoestima. Se trata del proyecto de toda una vida, pues cada nuevo día trae consigo retos que asumir, dificultades que superar ¡y también alegrías que saborear!

A ti, preocupado por el desarrollo de tu autoestima y la de quienes te rodean, te deseamos un buen viaje.

¡ Buena suerte !

Rosette Poletti y Barbara Dobbs

En esta colección

Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz. Yves-Alexander Thalmann

Cuaderno de ejercicios para aumentar la autoestima. Rosette Poletti y Barbara Dobbs

Cuaderno de ejercicios para vivir relajado. Rosette Poletti y Barbara Dobbs

Cuaderno de ejercicios para ser tolerante con uno mismo. Anne van Stappen